

# Livskvalitet og lykke

Er livskvalitet og lykke det samme? Bruker norske samfunnsforskere de to ordene på samme måte?

TEKST

Siri Næss

PUBLISERT 1. april 2006

EMNER

Livskvalitet

Lykke

For noen definisjoner av «livskvalitet» og for noen definisjoner av «lykke» vil vi få to begreper som har stort sammenfall. Hos Næss, Mastekaasa, Moum og Sørensen (2001) heter det: «En persons livskvalitet er høy i den grad personens bevisst kognitive og affektive opplevelser er positive og lav i den grad personens bevisst kognitive og affektive opplevelser er negative» (s. 10).

**«Noen mennesker er både meget lykkelige og meget ulykkelige. For noen fluktuierer følelsene mye, for andre ikke»**

«Lykke» blir i Norsk Samfunnsleksikon (1987) definert slik: «Lykke, ord fra dagligtalen som kan betegne en tilstand av positiv affekt, oppstemthet og henrykkelse. Men det brukes oftere om en mer varig tilstand, en grunnstemning av glede ... Lykke representerer et affektivt og tilfredshet et kognitivt aspekt av livskvaliteten» (s. 245).

I samme leksikon defineres «tilfredshet» slik: «Tilfredshet, en opplevelse av å få oppfylt sine forventninger til omgivelsene eller deler av omgivelsene» (s. 425).

Ordet «livskvalitet» har også vært definert videre enn det som er presentert ovenfor (f.eks. Vittersø, 1998). Den definisjonen jeg innledet med, viser til individuelle subjektive opplevelser. Vi kan si at det dreier seg om subjektivt velvære. I andre sammenhenger har ordet vært definert og brukt slik at det dekker både individuelle og samfunnsmessige, og objektive og subjektive forhold, ofte kalt sosiale indikatorer. Da inkluderes forskjellige levekårsindikatorer, som familierelasjoner, jobbrelaterte forhold, inntekt og bolig. I Norsk Samfunnsleksikon (1987) heter det: «Livskvalitet, uttrykk for 'det gode liv'. Brukes både om samfunn og enkeltindivider ... Men begrepet 'livskvalitet' blir også, og kanskje i stigende grad, brukt om egenskaper ved individer. En bruker

fortrinnsvis subjektive indikatorer på opplevelser, f.eks. opplevelser av glede, av kjærlighet, følelse av å mestre, av å være sterk og opplagt. Indikatorene kan vise til kognitive opplevelser, f.eks. tilfredshet, eller til affektive, f.eks. lykke» (s. 241).

Den første definisjonen er normativ, da den anbefaler en måte å bruke ordene på. Den sier ikke noe om hvordan ordene faktisk brukes. Definisjonene fra Norsk samfunnsleksikon er deskriptive, de uttaler seg om hvorledes ordene brukes, eller antas å ha vært brukt, i uspesifiserte kontekster.

## **Etymologi**

Betegnelsene «lykke», «tilfredshet» og «livskvalitet» er ord som har svært forskjellige opprinnelser. Ordene «lykke» og «tilfredshet» har vært del av norsk dagligtale langt tilbake i tiden, selv om de ikke nødvendigvis har hatt det samme betydningsinnhold. Ordet «livskvalitet» er av nyere opprinnelse. For bare få år siden kom det inn i dagligtalen, etter å ha vært brukt i noen år i politisk retorikk og i samfunnsvitenskapelig og medisinsk forskning. Dets bruk ble i begynnelsen presentert som et tillegg innenfor etablerte fagområder som tar for seg forskjellige sider ved «det gode liv». Man ønsket å bidra med positive variabler på områder som enten var for snevert avgrenset (økonomi) eller for dominert av elendighetsbeskrivelser (sykdom, død). Det er utstrakt enighet om at livskvalitet (et godt liv) er noe annet eller mer enn materiell velstand eller et langt liv uten sykdom. Derfor mener mange det er ønskelig å utforske hvilke andre forhold som må realiseres for at vi skal kunne si at vi har et godt liv.

## **Bruk av ord i forskning**

Det er viktig å sammenligne norsk språkbruk på dette området med engelsk språkbruk, da den forskningen som er interessant her, i særlig grad drives i engelsk-språklige land. «Lykke» blir vanligvis oversatt med «happiness» (derimot blir det ikke oversatt med «luck»), og ordet brukes en del i spørreskjema der man utforsker subjektivt velvære. Når norske forskere i engelskspråklige publikasjoner publiserer resultater fra undersøkelser der ordet «lykkelig» har vært brukt, vil de oversette det med ordet «happy» (f.eks. Hellevik, 2004). Tilsvarende vil de som har brukt ordet «tilfreds» eller «fornøyd», oversette det med «satisfied» (Moum, Næss, Sørensen, Tambs & Holmen, 1990; Naess, Eriksen, Midthjell & Tambs, 2004). I engelsk-språklig litteratur brukes ofte «life satisfaction», hos oss gjerne oversatt med «livstfredshet». Disse ordene brukes ofte i spørreskjemaundersøkelser, gjerne sammen med lykkespørsmål. Tilfredshetsspørsmål kan være med i generelle spørsmål om «livet alt i alt», eller de kan være knyttet til livsområder som «tilfredshet med ekteskapet», «tilfredshet med jobben» og «tilfredshet med bolig».

I en sammenlignende undersøkelse fra en rekke europeiske land, Den europeiske samfunnsundersøkelsen, har man i den norske del-undersøkelsen stilt spørsmål både om å være «lykkelig» og om å være «tilfreds». Hvilke ord som ble brukt i de andre del-undersøkelsene, er jeg ikke kjent med, men det sier seg selv at verdien av disse sammenligningene avhenger av at oversettelsene av ordene «lykke» og «tilfredshet» har

vært bra nok. I artikkelen «Norge i Europa» (Ringdal, 2004) oppgis ingen tallmessige mål for korrelasjonen mellom de to målene, men det presenteres et spredningsdiagram som viser sterk korrelasjon mellom lykke-svarene og tilfredshets-svarene. Forfatteren skriver: «Begge spørsmålene synes å måle samme dimensjon siden det er stort samsvar mellom landenes plassering etter de to spørsmålene.» Norge plasserer seg høyt på begge mål, sammen med Luxemburg, Sverige, Sveits og Finland. Høyest ligger Danmark. Diagrammet viser at det er stort samsvar mellom de to målene for nesten alle land, med et par unntak: Italia ligger middels høyt (på nivå med Tyskland, Spania og Storbritannia) når det gjelder «tilfredshet», men svært lavt (på nivå med Hellas og Polen) når det gjelder «lykke». Portugal og Frankrike ligger høyere når det gjelder «lykke» enn når det gjelder «tilfredshet». Det er disse unntakene fra den fullstendige korrelasjon som gjør det vel verdt å stille begge spørsmål når en gruppes livskvalitet skal utforskes.

En korrelasjonskoeffisient mellom svar på spørsmål om å beskrive seg selv som «lykkelig» og om å være «fornøyd» har vi for et større norsk utvalg (N = 11 883) (Norsk Monitor, 2005, Ottar Hellevik, personlig meddelelse). Korrelasjonen for undersøkelsene i 1999, 2001 og 2003 sett under ett var .61. Det ble også stilt spørsmål om helse («Hvordan vurderer du din egen helse?»), og svarene her korrelerte .29 med lykke-svaret og .33 med fornøyd-svaret. Svar på et spørsmål om hvordan en vurderte sin økonomiske situasjon, korrelerte .19 med lykke-svaret og .26 med fornøyd-svaret.

Også en annen norsk undersøkelse stilte spørsmål om lykke og tilfredshet (Selnes, Marthinsen & Vittersø, 2004). Her svarte 131 personer på spørreskjema der de ble presentert for fem utsagn om tilfredshet, blant annet «Jeg er tilfreds med livet mitt» (oversettelse fra Pavot og Dieners «Satisfaction with life scale») og fire ord som kunne beskrive deres «livssituasjon», nemlig ordene «behagelig», «glede», «lykke» og «tilfredshet» (ordene presenteres som «Positiv affekt» laget etter mønster fra Feldman Barret og Russel). De finner en meget høy korrelasjon mellom skalaen for Tilfredshet med livet og skalaen for Positiv affekt, nemlig .78. At korrelasjonen er så høy, henger sammen med at ordet «tilfredshet» forekommer i begge skalaene, og det betyr at resultatene ikke kan sies å belyse om lykke og tilfredshet oppfattes som det samme.

Disse resultatene, i alle fall de norske, underbygger den konklusjonen at vi har å gjøre med to begreper som ligger nær hverandre, men ikke er helt sammenfallende. Ordbruk forandres, og bruker man et ord i spørreskjema eller intervju, må man basere seg på antagelser om hvordan ordet brukes i dag av de som svarer, ikke på antagelser om ordets opprinnelige betydning. Dette gjelder for ord i dagligtalen, slik som «lykkelig», «tilfreds» eller «fornøyd».

### **Hvordan undersøke folks livskvalitet?**

Annerledes stiller det seg med ord som «livskvalitet», som ikke har noen etablert betydning, og som bør unngås i spørreskjema. Hvordan kan man da undersøke folks livskvalitet? Man må for det første velge en definisjon som er relevant for det forskningstema man ønsker å utforske, f.eks. om norske kvinner har høyere eller lavere

livskvalitet enn norske menn. Deretter må man operasjonalisere definisjonen, man må velge metode, f.eks. et spørreskjema, og formulere spørsmål som dekkes av definisjonen. Har man valgt å definere «livskvalitet» som foreslått i den definisjonen som jeg innledet med, bør spørreskjemaet stille spørsmål som gir fire mål, nemlig

- positive vurderinger
- negative vurderinger
- positive affekter
- negative affekter

Hvis man i undersøkelsen spør om både «lykke» og «tilfredshet» (eller om å være «fornøyd»), antar jeg at man dekker både vurderingsmessige og affektive aspekter ved livskvaliteten. Men kan man da si at man har undersøkt både positive og negative vurderinger og affekter? Kan man regne med at de som skårer høyt på positive mål, skårer lavt på negative mål?

Nei, det kan man ikke. Noen mennesker er både meget lykkelige og meget ulykkelige. For noen fluktuerer følelsene mye, for andre ikke. Spørsmål som sikter mot varighet og hyppighet, kan belyse disse aspektene av positive og negative affekter. Det har vært foretatt en rekke undersøkelser som har tatt sikte på å belyse om det er korrelasjon mellom positive og negative affekter, dvs. om det er slik at de som har mange og langvarige positive følelsesmessige opplevelser, har få og sjeldne negative, og omvendt. Resultatene spriker litt, avhengig av hvilke spørsmål som velges. Det er enighet om at det er en viss korrelasjon, dvs. en tendens til at de som ofte er glade, sjelden er nedstemte, men det er ikke en meget høy korrelasjon. Skal man belyse en persons livskvalitet, bør man derfor stille spørsmål om både positiv og negativ affekt. Dette er gjort i den lille norske undersøkelsen omtalt ovenfor (Selnes et al., 2004). Der fant de en meget høy korrelasjon, .78, mellom en Tilfredshets-indeks og en indeks for Positiv affekt (bare synd at ordet «tilfreds» forekom i begge indeksene). Interessant er det å merke seg at de fant en lavere (negativ) korrelasjon mellom indeksen for Tilfredshet og indeksen for Negativ affekt (-.40) og mellom Positiv og Negativ affekt (-.38).

I en annen norsk undersøkelse (Vittersø & Nielsen, 2002) fant man en korrelasjon på .68 mellom en indeks for Livstilfredshet og en indeks for Positiv affekt, og korrelasjoner på henholdsvis -.35 og -.27 mellom Livstilfredshet og Negativ Affekt og mellom Positiv og Negativ affekt. Undersøkelsen ble foretatt med et tilfeldig utvalg på 461 personer i Nord-Norge, postenquete. Dette viser betydningen av å stille flere spørsmål og å velge spørsmål som belyser både positiv og negativ affekt. Det er da nærliggende å spørre om det også har vært undersøkt om de svært fornøyde også kan være svært misfornøyde «med livet alt i alt». Men slike undersøkelser har jeg ikke kjennskap til.

Spesielt viktig er det om sentrale forklaringsvariabler, f.eks. alder og kjønn, gir avvikende resultater, avhengig av om man spør etter positive eller negative opplevelser. Som eksempel kan nevnes at man har funnet at norske kvinner er like fornøyde som menn, eller mer, og like lykkelige, eller mer (Hellevik, 1999), men at kvinner over femti år er mer deprimerte og opplever mer angst enn menn (Clausen & Slagsvold, 2005).

Eldre norske kvinner er også oftere ensomme enn menn (Thorsen & Solem, 2005). Dette kan forstås slik at kvinner opplever både positive og negative affekter oftere enn menn, og at vi har behov for flere variabler enn lykke-rapporter når vi skal beskrive det gode liv i et kjønnsperspektiv. Eller for å si det på en annen måte: Kvinner er lykkeligere enn menn, men de har ikke høyere livskvalitet.

Som nevnt ovenfor er spørsmål om lykke og tilfredshet ofte brukt i undersøkelser som tar sikte på å undersøke folks livskvalitet. Men i slike undersøkelser stilles det også ofte andre spørsmål som angår forskjellige aspekter ved det psykiske velværet, f.eks. spørsmål om å føle seg sterk og opplagt, om å føle seg fri, om selvfølelse, om kjærlighet og om glede. Spørsmålene kan betraktes som operasjonaliseringer av de fire grunnelementene: positive og negative vurderinger av eget liv og positive og negative affekter.

## Konklusjon

Svaret på det spørsmålet som jeg innledet med, må bli: Livskvalitet og lykke er ikke det samme. Hvor stort sammenfall det er mellom de to begrepene, avhenger av hvorledes de defineres. Hvis livskvalitet defineres vidt, slik at det dekker både objektive og subjektive forhold, er det stor avstand mellom de to begrepene. Hvis ordet defineres snevrere, slik at det dekker bare subjektive forhold, er det stor likhet mellom begrepene, men ikke fullstendig sammenfall. Mange norske samfunnsforskere operasjonaliserer begrepet så snevert at vi får et stort sammenfall.

Siri Næss

Norsk institutt for forskning om oppvekst, velferd og aldring, NOVA

Pb 3223 Elisenberg, 0208 Oslo

Tlf 22 54 12 00

E-post [siri.nass@nova.no](mailto:siri.nass@nova.no)

*Teksten sto på trykk første gang i Tidsskrift for Norsk psykologforening, Vol 43, nummer 4, 2006, side 353-355*

### TEKST

Siri Næss

+ **Vis referanser**

### Referanser

Clausen, S.-E., & Slagsvold, B. (2005). Mentale helseproblemer blant eldre - en mulig utfordring for morgendagens tjenester. I B. Slagsvold, & P. E. Solem (Red.), Morgendagens eldre. En sammenligning av verdier, holdninger og atferd blant dagens middelaldrende og eldre. Oslo: NOVA 11/05.

Hellevik, O. (1999). Hvorfor blir vi ikke lykkeligere? Samfunnsspeilet, 4, 19-27.

- Hellevik, O. (2004). Economy, values and happiness in Norway. *Journal of Happiness Studies*, 4, 243-283.
- Moum, T., Næss, S., Sørensen, T., Tambs, K., & Holmen, J. (1990). Hypertension labelling, life events and psychological well-being. *Psychological Medicine*, 20, 635-646.
- Norsk Samfunnsleksikon (1987). Oslo: Pax forlag.
- Næss, S., Mastekaasa, A., Moum, T., & Sørensen, T. (2001). Livkvalitet som psykisk velvære. Oslo: NOVA. Rapport 3/01.
- Naess, S., Eriksen, J., Midthjell, K., & Tambs, K. (2004). Diabetes mellitus and psychological well-being. Change between 1984-86 and 1995-97. Results of the Nord-Trøndelag Health Study. *Journal of Diabetes and Its Complications*, 18 (3), 141-147.
- Ringdal, K. (2004). Norge i Europa. Resultater fra Den europeiske samfunnsundersøkelsen 2000. *Samfunnsspeilet*, 5, 41-44.
- Selnes, M., Marthinsen, K., & Vittersø, J. (2004). Hedonisme og eudaimonia: To separate dimensjoner av livskvalitet? *Tidsskrift for Norsk Psykologforening*, 41, 179-187.
- Slagsvold, B., & Solem, P. E. (2005). Morgendagens eldre. En sammenligning av verdier, holdninger og atferd blant dagens middelaldrende og eldre. Oslo: NOVA 11/05.
- Thorsen, K., & Solem, P. E. (2005). Vil ensomheten øke i årene fremover? I B. Slagsvold & P. E. Solem (Red.), *Morgendagens eldre. En sammenligning av verdier, holdninger og atferd blant dagens middel-aldrende og eldre*. Oslo: NOVA 11/05.
- Vittersø, J. (1998). Happy people and wonderful experiences. Structure and predictors of subjective well-being. Institutt for psykologi, Universitetet i Oslo.
- Vittersø, J., & Nilsen F. (2002). The conceptual and relational structure of subjective well-being, neuroticism, and extraversion: Once again, neuroticism is the important predictor of happiness. *Social Indicators Research*, 57.